# Semaine montagne multi-activités en Vanoise Fin Juin 2019

Le principe du camp de base établi dans une vallée Alpine, durant la deuxième moitié du mois de Juin, soit avant le grand rush des vacanciers d'été et statistiquement avec une belle météo et encore pas mal de neige pour les courses glaciaires, a été pratiqué au sein du club, pendant de nombreuses années, avec les anciens qui maniaient l'art gastronomique et de la convivialité tout autant que celui des courses en montagne.

Nous avons donc proposé cette année de remettre ce projet au programme et avons choisi la Vanoise, avec l'établissement du camp de base à Pralognan.

Manque de bol, notre proposition aura finalement un succès limité, avec seulement un participant, Gérard, pour deux encadrants, Francis et Robert. Le club des jeun's sera donc reformé pour cette semaine-là. Il en faut plus pour nous décourager et avec une super bonne météo nous nous retrouvons tous les trois à Pralognan, le Samedi 22 juin.



**Francis** 



Gérard



Robert

Le principe étant que les familles peuvent suivre, Anne-Marie est également de la partie et profitera toute la semaine du farniente en vallée, tandis que son Gégé crapahute dans les Alpages et sur les parois verticales.

#### J1 – Dimanche 23 Juin – Rocher école et Via Ferrata :

Nous démarrons la semaine tout en douceur, manière de nous familiariser avec le secteur. De nombreuses activités sont à portée de main, à quelques minutes de marche seulement de notre très confortable camping (Alpes Lodges / Le Parc Isertan).

Nous commençons avec quelques longueurs d'escalade sur la *falaise école de « La Fraîche ».* On y trouve un excellent rocher, bien équipé et avec de nombreuses voies, qui montent jusqu'au niveau 7A, oui oui ! Nous nous contentons d'une petite dizaine de longueurs beaucoup plus abordables, entre 4B et 5C. A noter pour conclure la séance une belle petite voie de plusieurs longueurs, qui nous permet de nous re-

familiariser avec les manœuvres de progression et de sécurité pour l'escalade en flèche, en cordée de 3 : 
« le Dièdre Jaune » = un enchaînement de 4 petites longueurs en 4C, la troisième étant encore copieusement humide suite à l'orage de la veille !

Après la pause casse-croûte le soleil s'élève et la température monte en flèche (première journée d'une semaine exceptionnellement caniculaire). Nous changeons donc d'activité et allons parcourir une jolie via ferrata qui se trouve juste à côté : la *Via Ferrata de la cascade de la Fraîche*. Bien que relativement courte (moins de 2 heures pour 200 mètres de dénivelé), cette voie est dans une grande ambiance. On y progresse en dominant les eaux tumultueuses du torrent qui descend directement des glaciers de la Vanoise. Le clou en est indiscutablement un pont de singe lancé plein gaz sur une trentaine de mètres, juste au-dessus de la cascade. Les 3 jeun's n'auront pas tous le courage de s'y lancer et certains optent pour une échappatoire par la sortie nommée « Antistress ». Ce parcours s'avère être une petite expérience fort originale, et certainement inoubliable. Il faudra que nous y revenions pour voir si les moins courageux aurons la vigueur mentale, à la deuxième tentative, pour s'élancer dans la traversée du pont de singe.

## J2 – Lundi 24 Juin – Aiguille du Petit Arcelin, 2648 m., arête Ouest (voie D)

La première journée de découverte s'étant parfaitement déroulée, nous passons aux choses plus sérieuses et visons une voie d'escalade, niveau 5B maxi, cotation globale D, qui va nous demander une petite marche d'approche de 2 heures.

Départ matinal, mais pas trop quand même, vers 8:00, la météo étant stabilisée sur grand beau, nous n'aurons pas besoin de speeder pour éviter l'orage de fin d'après-midi.



L'Aiguille du Petit Arcelin et son arête Sud

...

Cette voie gravit une belle Aiguille visible de Pralognan: <u>l'Aiguille du Petit Arcelin, par son arête</u>

Ouest. C'est devenu une grande classique du massif et nous aurons le plaisir de constater que le rocher y est excellent, l'ambiance dégagée et très aérienne, les relais confortables et parfaitement équipés et les longueurs en général bien redressées dans un niveau homogène et soutenu bien que modérément difficile (niveau IV ou IV sup en général). Seul un court passage est côté 6A (en libre) ou 5B/A0 (en tirant aux clous), juste au-dessus du 5ième relai. Bref un vrai régal tout au long des 11 longueurs.



Belle envolée aérienne dans L8

Pour corser la journée et lui donner un vrai caractère alpin, la course n'est pas terminée une fois au sommet car il faut parcourir un cheminement complexe et bien exposé, pour la descente versant Sud depuis la brèche entre Petit et Grand Arcelin. Une bonne occasion pour réviser les manœuvres de corde pour s'assurer correctement dans un terrain varié.



La bande des jeun's au sommet de l'Aiguille

A noter également au cours de la marche d'approche un passage qui peut être délicat, avec un névé encore formé à cette époque, pour traverser vers 2050 mètres d'altitude le torrent qui descend du cirque du Dard (attention la passerelle indiquée sur la carte est saisonnière et peut ne pas encore avoir été installée par l'office du tourisme, manière que des randonneurs « bidochons » non expérimentés ne puissent pas aller se mettre carpette dans des pente supérieures enneigées – et c'était le cas quand nous y sommes passés) .

#### J3 – Mardi 25 Juin – montée au Refuge du Col de La Vanoise (2517 m.)

Aujourd'hui sera une journée de transition car nous avons décidé de monter passer une nuit au refuge du Col de la Vanoise (anciennement nommé refuge Félix Faure).

Ce refuge est le point de passage historique entre les hautes vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Il est également un des points de départ de nombreuses courses, de neige ou rocheuses ainsi qu'un carrefour important de nombreux parcours de randonnée.

Pour nous ce sera demain la montée à la Grande Casse, le point culminant du massif.



Chemin dallé sur le Lac des Vaches

Rien de particulier à signaler, nous montons cool en 4:00, sous le cagnard, incluant une super longue pause casse-croûte avant d'atteindre le Lac des Vaches. Au passage nous pouvons observer les grimpeurs qui sévissent dans la très belle face Nord de *l'Aiguille de la Vanoise*. Il y a dans cette face de calcaire très compact une foultitude de belles voies d'escalade, de 300 à 400 mètres, en général bien équipées, d'un bon gros niveau (TD voire ED jusqu'à 7A), dont la célèbre Demaison ouverte en 1963! Une seule voie de cette face est plus abordable : « La ballade des joyeux Marmottons » - dans le IV + / V maxi – peut-être une course à envisager pour une prochaine semaine ?

Soirée relax et bon enfant dans le refuge sympathique, avec tout autour plein de marmottes qui grignotent leur nourriture naturelle (attention il ne faut pas les nourrir avec fruits secs ou cacahuètes ; c'est pas bon pour leur transit!), elles sont familiarisées avec la proximité de l'homme et se laissent approcher et photographier tranquillement.

## J4 – Mercredi 26 – La grande Casse – 3852m. – par la VN des Grands Couloirs :

Aujourd'hui, et pour la suite de la semaine, nous serons 2 seulement, Francis et Robert, Gérard ayant déclaré forfait pour cause d'ennuis musculaires.

Notre lever est très matinal, vers 3:15 et une heure plus tard, nous démarrons à 4 :15, avec la frontale bien accrochée sur notre casque, car il fait bien sûr encore nuit.

Le sommet de la Grande Casse, à 3852 mètres, est atteint à 9:30, soit un temps respectable de un poil plus de 5 heures, d'autant que nous étions seuls aujourd'hui à parcourir cette voie et que le soleil et la canicule des jours précédents avaient fait fondre/disparaître la trace. Nous avons dû tracer tout au long des 1300 mètres de dénivelé, dans une neige mi dure mi molle (regel très insuffisant).



Le massif de la Grande Casse, avec l'itinéraire de la voie des Grands Couloirs

A noter le beau et très raide passage des Grands Couloirs : 300 mètres environ à 45°, avec une rimaye en bas (qui était bien fermée). Nous le franchissons à corde tendue courte, aussi bien à la montée qu'à la descente.

De retour au refuge vers 12:30, on se délecte d'une bonne omelette aux lardons, avant la petite sieste bien méritée.

Discussion, réflexion, concertation : nous décidons de rester une nuit supplémentaire au refuge, ce qui nous permettra demain de réaliser une deuxième grande course, avant de redescendre à Pralognan.



Lumière matinale, à la sortie du Grand Couloir à 45° ... on y est presque

#### 15 - Jeudi 27 Juin - Pointe de la Grande Glière à 3392 mètres, par VN (PD):

Cette aiguille effilée, bien visible depuis Pralognan, est consituée d'un rocher caractéristique, la Quartzite et a des allures de Petit Cervin !!!

Sa voie normale, au départ du refuge du Col de la Vanoise, bien que de difficulté modeste (PD) est une belle course très variée de haute montagne, et requiert un bon pied montagnard et un sens de l'itinéraire bien développé :

- > remonter sur le glacier de la Grande Casse à travers une raide moraine
- > atteindre le col des Schistes (pente raide qui peut être exposée en fonction de l'état de la neige)
- > l'éperon Nord jusqu'au glacier de la Glière : 300 mètres d'escalade facile
- > traversée supérieure du Glacier de la Glière puis on atteint le col de la Glière par une courte pente raide et franchissement d'une rimaye sur la fin.
- > escalade enfin, aérienne et redressée, pour gravir les 200 mètres de *l'éperon Sud de la Pointe de la Grande Glière*, jusqu'à la vierge située un poil sous le sommet. Escalade jamais difficile mais soutenue et bien engagée, avec quasi no équipement, sauf sur un mur caractéristique.
- > retour en boucle pour finir en descendant le *Glacier de la Glière*. Cette descente, en neige, est interrompue par le franchissement un peu scabreux de deux verrous glaciaires. Ces verrous formés pas des grandes dalles lisses, se franchissent normalement rive droite par des passages équipés de chaîne. Mais

trop de neige en cette fin Juin : nous ne trouvons pas les chaînes et devons manœuvrer pour nous assurer correctement avec des relais improvisés !!!



La Pointe de la Grande Glière, à 3392m., belle pyramide de Quartzite

Bref une course grandiose et engagée. Vers 14 :00 nous retrouvons la civilisation au Lac des Vaches, et dégustons un peu plus bas au passage une crêpe aux myrtilles, dans le chalet de la Barmette.

# J6 – Vendredi 28 Juin – Randonnée = traversée des crêtes du Mont Chauvet :

Pour terminer cette semaine sans trop forcer, en laissant cordes et crampons au camp de base, nous optons pour une superbe randonnée en boucle au départ de Pralognan : *les crêtes du Mont Chauvet.* 

Parcours aérien entre Pralogan (au Sud) et la vallée de Courchevel (au Nord). Attention quelques névés subsistent pour monter au premier col (De la Grande Pierre) = heureusement nous avons pris chaussures légères mais avec de bonne semelles Vibram.

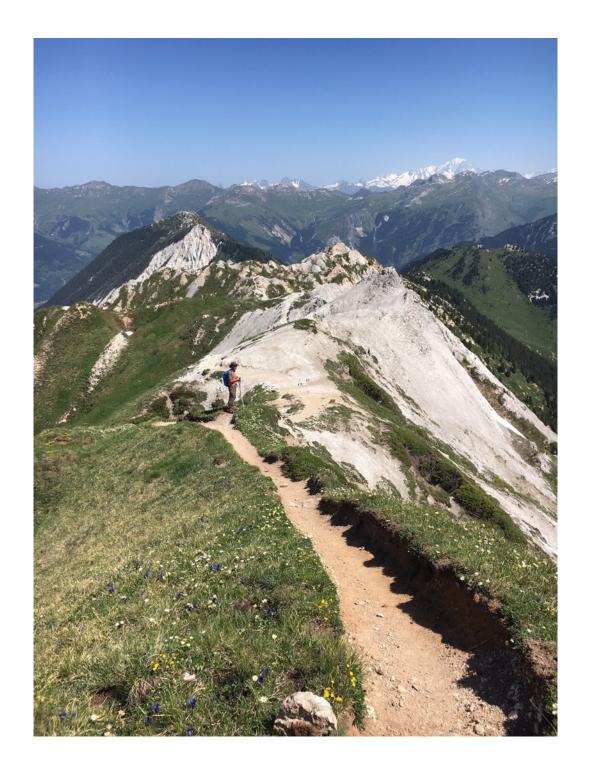
Et on termine la semaine bien sûr avec un bon restau à Pralognan = Tartiflette et vin de Savoie ... miam miam.

# **Epilogue**

Vous l'aurez compris, cette semaine a été fort agréable, dans un environnement bucolique montagnard exceptionnel. A tel point que nous proposerons certainement de renouveler la même expérience en 2020. Il y a tant à faire et à découvrir dans ce secteur, beaucoup moins « merchandisé » et fréquenté que les grands temples Alpins (comme Chamonix en particulier).

Et nous espérons pour la prochaine « saison 2 » que nous aurons l'occasion d'en faire découvrir les trésors au plus grand nombre de Slateux et de Slateuses.

-----



Randonnée en plein ciel, sur les crêtes du Mont Chauvet Au loin : la silhouette du Mont Blanc